

# ほけんだより えがお



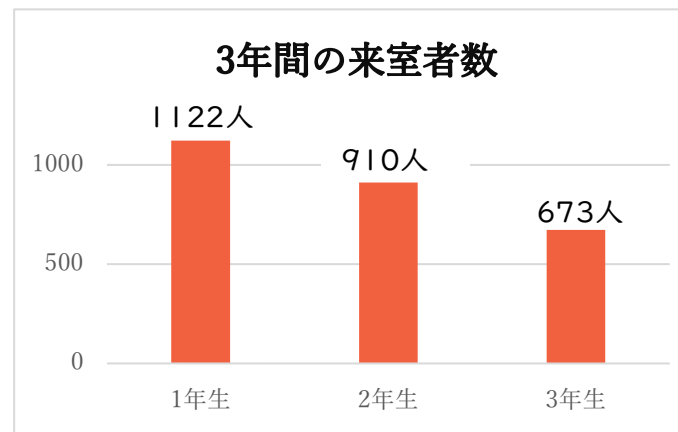
2026年3月11日 卒業号  
天王寺川中学校 保健室

3年生のみなさん、少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。

3年間の中学校生活はどうでしたか？行事だけでなく、普段の学校生活でも一生懸命物事に取り組む姿勢やみなさんの笑顔はとても素敵でした。

4月から新生活が始まります。今まで保護者の方にしてもらっていたことを、少しずつでもいいので自分でできるようになってください。また、自分を一番知っているのは自分自身です。たまには息抜きをしながら、新しい環境でも頑張ってください。みなさんの活躍を応援しています。

## 3年間のふり返し～保健室の来室編～



学年が上がるごとに、保健室に来室する回数が減少しています。この3年間でみなさんは、自分の体調管理や悩みを解決する力がつき、心も体も成長できたということです。

保健室から卒業のお祝いとして、3年間の来室をふり返るメッセージカードをプレゼントします。ぜひ保護者の方と一緒にみてください。

## 新生活に向けて

### 体の調子が悪いところはありませんか？

「歯が痛い」「目が見えにくくなった」「聞こえにくくなった」・・・など体の不調はありませんか？自覚症状がある人は、春休み中に病院を受診しましょう。また、歯医者さんなどに定期的に通い、健康を維持することも大切です。



## 卒業おめでとう



## ご家族の方へ

### お子さまのご卒業おめでとうございます!!

3年間という短い間ではありますが、養護教諭としてお子さまの心身の成長を見守ることができてとても幸せでした。

今まで多大なるご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。



## 生活習慣の確立

### ○睡眠○

リラックスして眠るためには、寝室の環境作りも大切です。落ち着いた環境で眠り、その日の疲れを取るようにしましょう。

### ○食事○

毎日3食食べるようにしましょう。

朝ごはんはその日のエネルギーになります。

### ○運動○

ウォーキングをする、ストレッチをするなど少しでも良いので毎日体を動かす習慣をつけましょう。



## 試験当日

### こんなことに気をつけて

#### ☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選びましょう。

#### ☑ 服装



脱ぎ着がしやすいついで服装で温度を調節しましょう。

#### ☑ 時間



時間に余裕を持って行動しましょう。

## 体操服寄付・ジャージ

### 寄付のお願い

保健室には汚れたとき用に、予備の体操服とジャージがあります。現在保健室にあるジャージは、みなさんの先輩たちが着ていたものしかなく、貸し出しするときに困っています。もし不要になった体操服やジャージがあれば、保健室まで持ってきてください。

ご協力よろしくお願いします。

- ★半袖体操服
- ★ハーフパンツ
- ★長袖ジャージ
- ★長ズボン



みなさんの努力が実を結びますように。応援しています!